

# Ernährungsprotokoll

Für die Woche \_\_\_\_\_

BMI: \_\_\_\_\_

Tragen Sie entweder genau ein was gegessen wurde (z.B. in Stück, Scheiben, Tassen) oder nutzen die Kreisdarstellung:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Zwischenmahlzeit							
Mittagessen							
Nachmittag							
Abendessen Spätmahlzeit							

Legende:

ganze Mahlzeit

dreiviertel Mahlzeit

halbe Mahlzeit

weniger als Hälfte

keine Nahrungsaufnahme

